Definição: **Asma** é uma doença respiratória crónica (de longa duração) que se caracteriza pela inflamação e obstrução (reversível) das vias aéreas.

Transmissão:

A asma não se transmite de pessoa em pessoa, pois ela não é uma doença contagiosa mas sim uma doença hereditária.

Isto é se um dos seus pais tiver asma, existe 50% de probabilidade do filho ser também asmático por razoes biológicas, o filho herda a doença dos seus progenitores e vive com ela para toda a vida.

Causas:

Ninguém sabe exactamente o que provoca a asma, uma vez que cada pessoa apresenta uma sensibilidade a gatilhos diferentes. Dessa forma, é importante entender o que causa seus ataques de asma e tentar reduzir a exposição a esses agentes ou buscar tratamentos mais adequados. Aqui estão os gatilhos (estímulo) mais comuns da asma:

Dentre estes, os mais comuns são:

- ✓ Alterações climáticas;
- ✓ O contacto com a poeira doméstica;
- ✓ Mofo;
- ✓ Pólen,
- ✓ Cheiros fortes;
- ✓ Pêlos de animais;
- ✓ Gripes ou resfriados;
- ✓ Fumaça;
- ✓ Ingestão de alguns alimentos ou medicamentos.

Sintomas:

- ✓ Tosse com ou sem produção de escarro (muco);
- ✓ Repuxar a pele entre as costelas durante a respiração (retracções intercostais);
- ✓ Deficiência respiratória que piora com exercício ou actividade.

Respiração ofegante que:

- ✓ Vem em episódios com períodos intercalados sem sintomas;
- ✓ Pode ser pior à noite ou no início da manhã;
- ✓ Pode desaparecer por si mesma;
- ✓ Melhora quando se usa medicamentos que abrem as vias respiratórias (broncodilatadores);
- ✓ Piora quando se inspira ar frio;
- ✓ Piora com exercício;
- ✓ Piora com azia (refluxo);
- ✓ Em geral começa repentinamente.

Situações de emergência:

- ✓ Lábios e rosto de cor azulada;
- ✓ Nível diminuído de agilidade, como sonolência grave ou confusão, durante um ataque de asma;
- ✓ Extrema dificuldade de respirar;
- ✓ Pulsação rápida;
- ✓ Ansiedade grave devido à deficiência respiratória
- ✓ Sudorese.

Outros sintomas que podem ocorrer com essa doença:

- Padrão de respiração anormal;
- Respiração para temporariamente;
- Dor no peito;
- Aperto no tórax.

Tratamento:

O tratamento da asma envolve o uso de medicamentos e a adoção de alguns cuidados e hábitos de vida. Entre os medicamentos, os mais utilizados são aqueles que contêm substâncias broncodilatadoras e anti-inflamatório. Os broncodilatadores dilatam os brônquios e bronquíolos, facilitando a passagem do ar; já os anti-inflamatório combatem o processo de inflamação, levando à diminuição do inchaço e do muco nas paredes do sistema respiratório. Geralmente, é uma mistura dessas substâncias que está presente nas famosas "bombinhas" de inalação, utilizadas pelos portadores da doença.

A adopção de alguns hábitos também é muito importante para a prevenção das crises. Entre eles, podemos citar o cuidado de evitar manter contacto com os agentes que provocam as crises, como pó, fumaça de cigarro, ácaros, entre outros.

Umas da medida que deve ser adotada são a limpeza diária do quarto e da cama do asmático, para reduzir a quantidade de pó e ácaros no ambiente. Sabe-se que, em média, cada grama de poeira possui cerca de 1.000 ácaros - e que um colchão pode ter de 10.000 até milhões desses organismos. Por isso, é necessário limpar diariamente o quarto com aspirador de pó e cobrir o colchão com uma capa removível, que deve ser lavada semanalmente em água quente, assim como os lençóis e cobertores. Estas medidas são simples e essenciais para a prevenção de crises asmáticas.

A asma é uma doença para a qual não há cura. Porém, com os medicamentos atuais e a adopção de medidas de prevenção, os asmáticos podem controlar e reduzir as crises, levando uma vida normal.

<u>Prevenção:</u>

Como prevenção de crises de asma, o asmático poderá usar os corticosteróides, os beta2-agonistas de longa duração e os antileucotrienos, além de ter um bom controlo ambiental, evitando exposição aos "gatilhos" da crise asmática.

Não há como prevenir a existência da doença, mas sim as suas exacerbações e seus sintomas diários.

<u>O Diagnostico:</u>

O diagnóstico é feito baseado nos sinais e sintomas que surgem de maneira repetida e que são referidos pelo paciente.

No exame físico, o médico poderá constatar a sibilância nos pulmões, principalmente nas exacerbações da doença. Contudo, nem toda sibilância é devido à asma, podendo também ser causada por outras doenças. Todavia, nos indivíduos que estão fora de crise, o exame físico poderá ser completamente normal.

Existem exames complementares que podem auxiliar o médico. Dentre eles, estão:

- A radiografia do tórax;
- Exames de sangue e de pele (para constatar se o paciente é alérgico) e a
- Espectrometria - identifica e quantifica a obstrução ao fluxo de ar.

O asmático também poderá ter em casa um aparelho que mede o pico de fluxo de ar, importante para monitorar o curso da doença. Nas exacerbações da asma, o pico de fluxo se reduz.

Medicamentos para a asma:

Os medicamentos mais usados para o tratamento de asma são:

- ✓ Aerodini
- ✓ Aerolin
- ✓ Alenia
- ✓ Aminofilina
- ✓ Acebrofilina
- ✓ Androcortil
- ✓ Ares
- ✓ Asmofen
- ✓ Berotec
- ✓ Betametasona
- ✓ Betatrinta
- ✓ Bricanyl
- ✓ Bromidrato de Fenoterol
- ✓ Brondilat
- ✓ Celerg
- ✓ Celergin
- ✓ Celestamine
- ✓ Celestone
- ✓ Decadron
- ✓ Dexametasona
- ✓ Diprospan
- ✓ Fumarato de Cetotifeno (xarope)
- ✓ Prednisolona

Somente um médico pode dizer qual o medicamento mais indicado para o seu caso, bem como a dosagem correcta e a duração do tratamento. Siga sempre à risca as orientações do seu médico e NUNCA se automedique. Não interrompa o uso do medicamento sem consultar um médico antes e, se tomá-lo mais de uma vez ou em quantidades muito maiores do que a prescrita, siga as instruções na bula.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Minhavida.com.br/saúde

Autor: Ali Aidar

